

الأطعمة المرتفعة بالكالسيوم

(٢٠٠ مغ أو أكثر)

الأطعمة	الحصة	مغ
ألواح الحبوب المدعمة	قطعة	٣٠٠ مغ
الحبوب المدعمة بالكالسيوم	½ كوب	٢٠٠-٦٧٠ مغ
الجبن : تشيدر، موزاريللا، مونستير	١ اونصة	٢٠٥ مغ
الجبن : سويسرية ، جاك	½ كوب	٢٢٠ مغ
الجبن : ريكوتا	½ كوب	٣٣٥ مغ
سمك الساردين المجفف	٣ اونصة	٣٢٥ مغ
اللبن	١ كوب	٢٨٥ مغ
حليب مجفف	¼ كوب	٢١٠ مغ
حليب مبخر	١ كوب	٦٦٠ مغ
حليب خالي الدسم	١ كوب	٣٠٥ مغ
حليب قليل الدسم	١ كوب	٢٨٥ مغ
حليب كامل الدسم	١ كوب	٢٧٥ مغ
حليب الصويا أو الرز ، المدعم بالكالسيوم	١ كوب	٣٠٠-٣٧٠ مغ
التوفو المدعم بالكالسيوم	¼ كوب	٢١٥ مغ
الزبادي بالفواكه أو الغير منكه	٨ اونصة	٢٧٥-٤٥٠



الأطعمة المتوسطة بالكالسيوم

(٥٠ مغ – ١٠٠ مغ)

الأطعمة	الحصة	مغ
اللوز	١ اونصة	٧٥ مغ
الفاصوليا البيضاء	½ كوب	٩٥ مغ
الجبن الأمريكي	١ اونصة	١٦٠ مغ
الجبنة: الزرقاء، الفيتا	١ اونصة	١٤٥ مغ
جبنة بارميجان	٢ ملعقه كبيرة	١١٠ مغ
الشوكولاتة	١,٥ اونصة من اللوح	٨٥ مغ
المحار المعلب	٣ اونصة	٨٠ مغ
جبنه الكوتاج ،قليلة الدسم (١%)	½ كوب	٨٠ مغ
سرطان البحر	٣ اونصة	٨٥ مغ
الفاصوليا والبازلاء المجففه	½ كوب	٥٠-١٠٠ مغ
التين المجفف	٥ حبات	١٣٥ مغ
سمك السالمون	٣ اونصة	١٨٠ مغ
الزبادي أو الحليب المثلج	½ كوب	١٠٥ مغ
ورق البنجر الأخضر	½ كوب	٨٠ مغ
فجل	½ كوب	١٠٠ مغ



الأطعمة المتوسطة بالكالسيوم

(٥٠ – ١٠٠ مغ)

الأطعمة	الحصة	مغ
حمص	½ كوب	٦٥ مغ
آيس كريم ، قليل الدسم	½ كوب	١١٠ مغ
آيس كريم ، كامل الدسم	½ كوب	٨٥ مغ
كيل مجمد	½ كوب	٩٠ مغ
كيل طازج	١ كوب	٩٠ مغ
شوفان	½ كوب	٨٥ مغ
بامية	½ كوب	٩٠ مغ
برتقال	حبه	٥٠ مغ
عصير البرتقال المدعم بالكالسيوم	½ كوب	١٧٥-٢٠٠ مغ
محار	٣ اونصة	٨٠ مغ
حليب الصويا	١ كوب	٦٠ مغ
فول الصويا	½ كوب	١٣٠ مغ
سبانخ	½ كوب	١٣٥ مغ
بطاطس حلوه , مخبوزه	حبه متوسطة	٥٥ مغ
تورتيلا ٦ انش	شريحتين	٨٠ مغ



الأطعمة المنخفضة بالكالسيوم

(أقل من ٥٠ مغ)

الأطعمة	الحصه	مغ
توت اسود	½ كوب	٢٠ مغ
التوست كامل القمح او الابيض	شريحه	٣٠-٣٥ مغ
بروكلي	½ كوب	٣٠ مغ
بروكلي غير مطبوخ	½ كوب	٢٠ مغ
ملفوف غير مطبوخ	½ كوب	٣٥ مغ
جبنة كريمية	١ اونصة	٢٠ مغ
بيض	حبه	٢٥ مغ
فاصوليا خضراء	½ كوب	٢٥ مغ
كيوي	حبه متوسطه	٢٥ مغ
عدس	½ كوب	٢٠ مغ
مكسرات منوعة	١ اونصة	٣٠ مغ
بازلاء خضراء مجمده	½ كوب	٢٠ مغ
بذور عباد الشمس	١ اونصة	٢٠ مغ
ربيان	٣ اونصة	٣٠ مغ



الأطعمة المنخفضة بالكالسيوم

(أقل من ٥٠ مغ)

الأطعمة	الحصه	مغ
قرع	½ كوب	٢٥ مغ
يوسفي	حبه	٣٠ مغ
توفو	½ كوب	٢٠ مغ
الزبدة و الزيت	ملعقه طعام	اقل من ٢٠ مغ
مالم يذكر من الفواكه وعصيرها	حبه او ½ كوب	اقل من ٢٠ مغ
لحم \ دجاج	١ اونصة	اقل من ٢٠ مغ
فشار	كوب	اقل من ٢٠ مغ
رز	½ كوب	اقل من ٢٠ مغ
تونه معلبه	٣ اونصة	اقل من ٢٠ مغ
الخضروات الغير مذكورة	½ كوب	اقل من ٢٠ مغ
كريمة حامضة	ملعقتين طعام	٣٠ مغ
سبانخ طازج	كوب	٣٠ مغ